



# 夢たくす 未来の秋田に この一票!

## 4月17日(日)は秋田県知事選挙

投票時間 午前7時～午後8時(河辺・雄和地域は午後7時まで)

問い合わせ 秋田市選挙管理委員会事務局TEL(866)2260

秋田市で投票できるかた

昭和60年4月18日以前に生まれ、平成16年12月30日までに秋田市に住民登録をして、引き続き3か月以上市内に住んでいるかた

市内で転居

3月19日以降に、秋田市内で転居の届出をしたかたは、転居前の住所地の投票所で投票

秋田市へ転入

平成16年12月31日以降に県内の他の市町村から秋田市に転入届をしたかたで、前に住んでいた市町村の選挙人名簿に登録されているかたは、転入前の市町村で投票

秋田市から転出

平成16年12月17日以降に秋田市から県内の他市町村に転出したかたで、秋田市の選挙人名簿に登録されているかたは、秋田市で投票(すでに転出先の市町村の選挙人名簿に登録されている場合は転入先で投票)

上記にある「秋田市へ転入」「秋田市から転出」したかたが投票する際は、引き続き県内に住所を有することを明らかにする「証明書」が必要です。その「証明書」は、新住所地の住民票担当窓口(秋田市は市民課)で無料で発行しています。

上記にある「秋田市へ転入」したかたは、投票用紙を送ってもらい、秋田市で不在者投票ができますので、前に住んでいた市町村の選挙管理委員会にお問い合わせください。投票用紙の請求用紙は秋田市選挙管理委員会にもあります。

有権者のみなさんに投票所入場券を郵送しています。投票所入場券をなくしても、投票所で再発行できますので、受付でお話ください。また、点字投票、代理投票もできますので、ご相談ください。

これまで「なかよし幼稚園」で投票していたかたの投票所が「旭北地区コミュニティセンター」に変わります。



雄和と左手子地区の投票所の名称が「左手子自治会館」から「雄和左手子交流センター」に変わります。場所はこれまでと同じです。

### 4月1日(金)から16日(土)まで

#### 投票所と投票時間

市役所分館4階、土崎支所、新屋支所、河辺市民センター、雄和市民センター  
午前8時30分～午後8時

秋田駅西口2階ぽろーど  
午前9時～午後8時

岩見三内連絡所、大正寺連絡所  
午前8時30分～午後5時



投票日でもなくとも

## 期日前投票

(不在者投票)

入院中は?

県選挙管理委員会から指定されている病院や老人ホームなどに入院または入所中の場合は、その指定されている施設で不在者投票ができますので、各施設の事務局にお申し出ください。

仕事で不在だったら?

仕事の都合などで、他の市町村に滞在しているかたは、秋田市選挙管理委員会に投票用紙を請求して、滞在先の選挙管理委員会に不在者投票することができます。請求する用紙「宣誓書」は、各市町村の選挙管理委員会にもありますので、記載のうえ、秋田市選挙管理委員会に送ってください。市選管のホームページからも入手できます。  
<http://www.city.akita.akita.jp/city/coel/>

郵便による不在者投票

身体に重度の障害があり、歩行が困難で投票所へ行けないかたは、自宅などで投票用紙に記載して郵送する不在者投票ができます。身体障害者手帳または戦傷病者手帳をお持ちで、一定の障害のあるかた、もしくは介護保険の要介護5のかたが対象です。また、代理記載制度もありますが、要件がありますので、詳しくは市選管へお問い合わせください。郵便投票の投票用紙の請求は4月13日(水)まで。

#### 宣誓書に記入を

投票の際、「宣誓書」に記入していただきます。入場券の裏面に「宣誓書」を印刷していますので、あらかじめ記入してお持ちいただくだけで、受け付けが簡単に済みます。

# 健康 万歩計



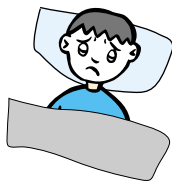
今月のドクター  
伊藤伸朗 先生  
(市立秋田総合病院呼吸器内科医師)

このコーナーでは、みんなが健康で元気に過ごすために必要な、ドクターからのちょっとしたアドバイスを紹介します。

## 睡眠中のいびき、無呼吸に潜む危険 寝ているときの呼吸、気になりませんか？

まだまだ寒い夜が続いていますが、いかがお過ごしですか。布団の中は暖かく、夢心地といきたいところですが、隣りで寝ているご主人のいびきに悩まされている奥さまはいらっしゃいませんか？

「あれ、呼吸が止まっている！」...1、2、3秒~30秒  
「グア~」...あっ、呼吸が戻った。  
「あなた、起きてる！  
今、息が止まっていたわよ。  
苦しくないの？」  
「ん？ 全然」



翌朝、ご主人は何事も無かったように起きてきましたが、「のどがカラカラだよ。なんか頭も重いし、寝足りないなあー」。

ご主人の仕事はタクシー運転手。彼は、表彰を受けるほどの優良ドライバーでしたが、帰宅後、晩酌のとき、「今日事故を起こしちゃったよ。なんか運転中眠くて、眠くて...」と意気消沈しています。

## 良質な睡眠のために早めの治療を

みなさんは、「睡眠時無呼吸症候群」という病名を聞いたことがありますか？ この病気は、「睡眠中のいびき」「睡眠中の無呼吸」「日中の眠気」といった症状があらわれます。

寝ている最中は、一般的に呼吸が弱くなりますが、さらに肥満などを原因として気道(空気の通り道)が狭くなったり、完全に閉じてしまうことでいびきをかいたり、呼吸が止まってしまうことがあります。これにより、体は酸欠状態となり、全身に大きな負担がかかります。

また、良質な睡眠がとれないため、起床時に熟睡感がない、頭が重い、日中でも眠いといった状態になります。日中の眠気は交通事故を引き起こす原因にもなります。

最近の研究で、睡眠時無呼吸症候群により、心臓疾患、脳血管疾患、糖尿病なども高い率で発生することが報告されています。しかし、治療が可能な病気ですので、このような症状があるかたは、早めに専門医に相談してください。

## 健康

### はつらつ情報



#### いきいきサロン

おおむね60歳以上のかたが対象です。時間は午前10時~正午。参加無料。 以外は直接会場へどうぞ。

リフレッシュ体操 = 4月14日(木)、飯島老人いこいの家。動きやすい服装でどうぞ。TEL(845)3692

ヨガ教室 = 4月19日(火)、雄和ふれあいプラザ(雄和市民センター隣り)。動きやすい服装で。TEL(886)5071

軽スポーツ = 4月20日(水)、大森山老人と子どもの家。動きやすい服装でどうぞ。TEL(828)1651

歴史探訪(古四王神社周辺) = 4月27日(水)。先着20人。申し込みは4

月13日(水)午前9時から、八橋老人いこいの家へ。TEL(862)6025

#### サンデーラジオ体操

お気軽にご参加ください。

とき / 4月10日(日)から10月までの毎週日曜日、午前6時30分~6時45分

ところ / 千秋公園売店前広場  
問い合わせ 秋田県走友会の今野久夫さんTEL(831)0169

#### ザ・ブーン健康講座

アクアピクス、水中歩行、水泳、エアロピクス、健康体操など。4月4日(月)から5月31日(火)までの毎週月・火・水・金、クアドームザ・ブーンで。全日程受講可能なフリーコース(5,250円)と一日コース(1,050円)が

ります。入館料別。

なお、5月3日(火)~6日(金)は全種目休講、5月16日(月)~27日(金)はエアロピクスのみ開講します。

申し込み クアドームザ・ブーン  
TEL(827)2301

#### 市保健所の健康相談

会場は市保健センター。いずれも電話などで保健予防課へ予約が必要。

食生活相談 = 肥満、高血圧、糖尿病などのかたの食事について、栄養士が相談に応じます。4月19日(火)午前10時~午後2時30分。TEL(883)1175

成人歯科相談 = 歯周病、むし歯など、歯の健康について、歯科衛生士が相談に応じます。4月22日(金)午前9時30分~正午。TEL(883)1174